

## Propiedades diferenciales T-BOW® para el YOGA

*By F.Xavier García-Navarro, Hugo Pérez-Vivas, Ivan Farrer-Sánchez y David Ribera-Nebot*

---



La propiedad elástica e inercial del T-BOW® ante finos movimientos provoca cambios muy rápidos y reactivos en cualquier situación de equilibrio estático-dinámico, hiperestimulando los sistemas propioceptivos corporales; situación muy beneficiosa para optimizar cualquier postura. El T-BOW® tiene un único eje de desequilibrio que permiten una gradación de balanceos desde niveles asequibles para la mayoría de personas, aportando seguridad al practicante. Se pueden realizar piruetas (giros en el eje vertical) y así disponer de dos ejes de desequilibrio en esta acción. Se pueden unir dos T-BOW® por su parte convexa para disponer de dos ejes de desequilibrio constantemente.

Sus estrechos extremos obligan a reequilibrar el apoyo con ambos lados del pie hiperestimulando la independencia segmentaria.

En su posición inestable el T-BOW® posibilita balanceos (laterales, frontales y mixtos) en apoyos simples y mixtos de pies, rodillas, cadera, tronco, manos, antebrazos, cabeza y en triple-cuádruple apoyo, sobre su superficie cóncava y sus cantos laterales.

En su posición estable el T-BOW® posibilita apoyos de pies, rodillas, cadera, manos, antebrazos, tronco, cabeza y en triple-cuádruple apoyo, sobre la esterilla de su superficie convexa.

El doble T-BOW® inestable (dos T-BOW® unidos por su cara cóncava) posibilita los mismos apoyos que en su posición estable pero en condiciones de balanceo especialmente reactivas. Estas situaciones motrices muy reactivas y equilibradas sobre el T-BOW® son una fuente diferencial de experiencias de los apoyos corporales que aportan una riqueza extraordinaria a los recursos de optimización postural.

Los apoyos sobre el T-BOW® pueden ser menos agresivos y más agradables para las manos que sobre el suelo plano, ya que la curvatura convexa del T-BOW® permite una angulación que reduce la sobrecarga en las muñecas.

El apoyo de los pies en el plano inclinado del T-BOW® enriquece cualquier postura al posibilita un mayor rango de amplitudes para la articulación del tobillo que sobre una superficie plana.

La rotación funcional del eje longitudinal de la pierna es más fácil de entrenar sobre el T-BOW® que sobre el suelo plano.

Tanto con los pies descalzos como con zapatillas deportivas se consiguen apoyos cómodos y efectivos.

El granulado en la superficie cóncava que hace los apoyos más seguros (menos deslizantes) y la esterilla en la parte convexa es reactiva, sensible y cómoda al contacto corporal.

Poder apoyar la cadera en diferentes alturas de la superficie convexa del T-BOW® permite adaptar la postura sentado del yogui según sus limitaciones de flexibilidad en la articulación coxo-femoral con la columna lumbar.

Los apoyos de cadera más elevados facilitan las posturas para el estiramiento y la movilidad articular.

El diseño arqueado del T-BOW® (un poco más de curvatura que la lordosis lumbar) favorece una adaptación kinesiológica a las curvaturas de la columna vertebral y una gran estabilidad, potenciando (con grados de amplitud superior a una base plana) su movilidad en la extensión, flexión y rotación, así como el fortalecimiento de la musculatura frontal, posterior (con prioridad de espalda baja o alta) y lateral del tronco de forma selectiva según la posición de la cadera sobre el T-BOW® y la movilización del tronco, cadera y piernas.

Vértebras parcialmente bloqueadas reciben una suave presión movilizante al estirarse de espaldas sobre el T-BOW® y sin hundirse a diferencia de sobre superficies más blandas. El balanceo sobre el doble T-BOW® enriquece estas opciones.

El T-BOW® estable-inestable entrena la musculatura estabilizadora profunda, importante para la espalda y todas las articulaciones.

Al combinarse el T-BOW® con las T-Band se pueden provocar fuerzas unilaterales que estimulen la musculatura que estabiliza la columna vertebral en todos sus planos, personalizando así la corrección de desequilibrios posturales; y también se pueden diseñar secuencias coordinativas y posturas para priorizar la relajación estático-dinámica (segmentaria y global).



[www.t-bowfitness.com](http://www.t-bowfitness.com)